

6月の平均栄養素

Table with 10 columns: Energy, Protein, Fat, Carbohydrate, Fiber, Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin C. Rows include school average and monthly average.

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%
※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

【栄養三色】
赤 (あ) 血や筋肉や骨をつくる食べ物
黄 (き) 熱や力のもとになる食べ物
緑 (み) 体の調子を整える食べ物

※太字は地産地消の食材です。
※食材 入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。
※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。

※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

1(水) ごはん ぎゅうにゅう
2(木) ごはん ぎゅうにゅう
3(金) しょくぱん ぎゅうにゅう
Includes menu items like マーボーどうふ, かやくうどん, にんじんのポターージュ and their nutritional values.

Plate illustrations for 1(水), 2(木), and 3(金) showing the distribution of food items and their kcal values.

6(月) ごはん ぎゅうにゅう
7(火) オリーブパン ぎゅうにゅう
8(水) ごはん ぎゅうにゅう
9(木) ごはん ぎゅうにゅう
10(金) コッパン ぎゅうにゅう
Includes menu items like みそしる, ロメインレタスのスープ, かきたまじる, ちゅうかスープ, スープ and their nutritional values.

Plate illustrations for 6(月), 7(火), 8(水), 9(木), and 10(金) showing the distribution of food items and their kcal values.

13(月) ごはん ぎゅうにゅう
14(火) コッパン ぎゅうにゅう
15(水) ごはん ぎゅうにゅう
16(木) ごはん ぎゅうにゅう
17(金) アップルパン はっこうにゅう
Includes menu items like ごもくじる, クリームに, みそしる, カレーライス, トマトに and their nutritional values.

Plate illustrations for 13(月), 14(火), 15(水), 16(木), and 17(金) showing the distribution of food items and their kcal values.

20(月) みそしる あぶらあげ 5 (あ) 20 (あ) とうふ 20 (あ) 5 (あ) ビーンズ 5 (あ) 15 (あ) なす 15 (あ) 7 (あ) たまねぎ 15 (あ) 7 (あ) にんじん 17 (あ) 1 (あ) あおなご 5 (あ) 2 (あ) あかみそ 8 (あ) 3 (あ) しろみそ 3 (あ)	21(火) ピーンズシチュー ぶたにく 20 (あ) 7 (あ) だいず 40 (あ) 30 (あ) じゃがいも 40 (あ) 15 (あ) にんじん 3 (あ) 7 (あ) むきえだまめ 5 (あ) 25 (あ) とうりからスープ 5 (あ) 5 (あ) ポークフィッシュ 3 (あ) 1.4 (あ) あかワイン 1 (あ) 1.2 (あ) こいちしょうゆ 5 (あ) 0.3 (あ) みりん 1 (あ) 1 (あ)	22(水) わかめスープ とりく 15 (あ) 15 (あ) とうふ 15 (あ) 20 (あ) ほしわかめ 0.4 (あ) 10 (あ) たまねぎ 20 (あ) 10 (あ) にんじん 10 (あ) 7 (あ) あおなご 5 (あ) 0.05 (あ) しろごま 0.3 (あ) 1 (あ) とりからスープ 0.8 (あ) 1 (あ) ポークフィッシュ 0.1 (あ) 1.5 (あ) しお 0.15 (あ) 0.2 (あ) こしよ 0.03 (あ) 0.6 (あ) うすくちしょうゆ 3.5 (あ) 0.5 (あ) さけ 1 (あ) 0.03 (あ) あぶら 0.2 (あ) 10 (あ)	23(木) ぶたにくのスタミナどんぶり ぶたにく 45 (あ) 12 (あ) たまねぎ 40 (あ) 5 (あ) にんじん 15 (あ) 5 (あ) たら 10 (あ) 1.4 (あ) いとごんにやく 15 (あ) 1.2 (あ) ごまあぶら 0.2 (あ) 0.3 (あ) にんにく 0.2 (あ) 1 (あ) しょうが 0.2 (あ) 8 (あ) こいちしょうゆ 6 (あ) 2.7 (あ) さとう 2.7 (あ) 1.3 (あ) みりん 0.5 (あ) 0.3 (あ) オイスターソース 0.2 (あ) 2.0 (あ)	24(金) オニオンスープ ベーコン 5 (あ) 10 (あ) ウィンナ 10 (あ) 0.2 (あ) あぶら 0.2 (あ) 0.2 (あ) キヤベツ 20 (あ) 40 (あ) たまねぎ 40 (あ) 1 (あ) にんじん 5 (あ) 2 (あ) パセリ 5 (あ) 0.05 (あ) にんにく 0.05 (あ) 3 (あ) とりからスープ 8 (あ) 3 (あ) ポークフィッシュ 1 (あ) 1.5 (あ) しるワイン 1 (あ) 0.1 (あ) しお 0.15 (あ) 15 (あ) こしよ 0.3 (あ) 5 (あ) うすくちしょうゆ 2.7 (あ) 5 (あ)
---	--	--	---	--

ごまあえ とりのからあげ 2~3こ kcal 662 25.9 23.5	ツナとキャベツのドレッシング ポイルウイナ 11ぼん kcal 597 30.5 23.4	あげぎょうざ ミニデザート (ぶどう) kcal 612 24.0 23.3	おおざらにごはんをもりつけてくをかけてたべよう! プリン kcal 587 25.3 14.5	アスパラのさんしょくソテー いかリングあげ 2~3こ kcal 591 25.5 25.4
---	--	---	--	--

27(月) かんこくふうすきやき ぶたにく 25 (あ) 30 (あ) とうふ 30 (あ) 30 (あ) はくさい 20 (あ) 20 (あ) にんじん 5 (あ) 10 (あ) あおなご 10 (あ) 5 (あ) しめじ 5 (あ) 30 (あ) いとごんにやく 0.3 (あ) 0.3 (あ) はくさいキムチ 5 (あ) 25 (あ) しょうが 0.2 (あ) 1 (あ) にんにく 0.1 (あ) 0.8 (あ) りんごビニール 3 (あ) 5.6 (あ) さとう 2.4 (あ) 0.9 (あ) さけ 1 (あ) 1 (あ) すりごま 0.2 (あ)	28(火) やきそば ぶたにく 25 (あ) 20 (あ) いか 20 (あ) 30 (あ) やきそばめん 30 (あ) 45 (あ) キヤベツ 20 (あ) 0.04 (あ) もやし 15 (あ) 0.05 (あ) なす 5 (あ) 0.3 (あ) あぶら 0.4 (あ) 0.01 (あ) こしよ 0.03 (あ) 1 (あ) ウスターソース 2 (あ) 6 (あ) トマトケチャップ 2 (あ) 0.8 (あ) こいちしょうゆ 0.8 (あ)	29(水) なつやさいのみそしる ぶたにく 10 (あ) 20 (あ) とうふ 20 (あ) 5 (あ) あぶらあげ 5 (あ) 20 (あ) かぼちゃ 20 (あ) 10 (あ) たまねぎ 10 (あ) 10 (あ) なす 10 (あ) 5 (あ) オクラ 5 (あ) 2 (あ) けずりぶし 7 (あ) 2 (あ) あかみそ 4 (あ) 3 (あ) しろみそ 1 (あ) 3 (あ) みりん 1 (あ) 3 (あ)	30(木) とんじる ぶたにく 15 (あ) 20 (あ) じゃがいも 20 (あ) 10 (あ) たまねぎ 10 (あ) 10 (あ) にんじん 10 (あ) 1 (あ) だいこん 10 (あ) 1.4 (あ) つきごんにやく 10 (あ) 1.7 (あ) あおなご 5 (あ) 1.4 (あ) けずりぶし 2 (あ) 1.7 (あ) あかみそ 8 (あ) 0.5 (あ) しろみそ 3 (あ)
---	--	---	---

ごまあえ かぼちゃ コロッケ kcal 646 24.6 19.6	チンゲンサイとツナのごまあえ とりのからあげ 2~3こ kcal 636 35.6 26.9	きりぼしだいごんのにも あじのなんぼんづけ kcal 595 26.6 16.1	ツナとわかめのサラダ とうふハンバーグのケチャップあん kcal 615 25.7 18.9
--	---	---	---

令和4年6月

太子町学校給食だより

6月は「食育月間」です~家族そろって食事をしましょう~

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育んでいくことにつながります。

食育とは(食育基本法より)
 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

よくかんで、味わって食べよう!
 6月4日~10日は「雨と虹の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満や防がん予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ! かみかみおやつ
 ナッツ類、ドライフルーツ、堅焼きせんべい、野菜スティック、小魚、するめ

今月の献立紹介~
 太子町で収穫された野菜を使います!

たまねぎ
 煮物やシチュー、みそ汁など、どんな料理にも合うたまねぎ! たまねぎには糖類が多く含まれていますが、生では辛みが強く、甘みをあまり感じません。加熱すると辛み成分がなくなって、甘みが感じられるようになりますよ。

じゃがいも
 2種類の品種のじゃがいもを使います。13日と15日はほろりと優しい食感でほんのり甘い「キタアカリ」。見た目は少し黄色っぽいですが、ほかの日はホクホクとした食感の「男爵」です。

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どものには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。